



# **AIKIKAN OSLO**

Skole for Aikido - tradisjonell japansk kampkunst

## **Treningsleir med Jo og Bokken 14-15 januar.**

Vi inviterer til treningsleir med Odd Ringstad (5.dan Aikikai) som instruktør.

**Sted:**

Aikikan Oslo, Konghellegt. 3, Rosenhoff, 0569 OSLO.

**Pris:**

Kroner 100.- for en dag, kr 200.- for begge dager.

**Dato:**

Lørdag 14. januar kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

Søndag 15. januar kl 14.00 – 17.00 (innlagt ca 15 minutter pause)

**Program (klassen kan bli delt etter nivå):**

- Bokken Suburi (7) og Jo Suburi (20)
- Kumi Tachi , Ken-jutsu variasjoner (2\*5) og Kumi Jo variasjoner (10)
- Tachi Dori og Jo Dori
- 31 Kata no Jo (inklusive mot-kata med bokken)

**Alle er hjertelig velkommen! Ta med egen Jo og Bokken om du har.**